

|    |  | Isolement  | Quarantaine   | Auto-observation  |
|--|--|--|---|---|
|  | <b>Pour qui ?</b>  | Pour les personnes qui sont atteintes de la COVID-19 <b>ou</b> qui sont testées positives à la COVID-19, mais qui n'ont présenté aucun symptôme. | Pour celles et ceux ne présentant aucun symptôme et qui <ul style="list-style-type: none"> <li>ont été en contact étroit avec une personne atteinte de la COVID-19, <b>ou</b></li> <li>qui reviennent au Vermont et étaient hors de l'État (sauf certains comtés du Nord-Est) pour toute autre raison qu'un but essentiel.<sup>1</sup></li> </ul> | Les autres Vermontois qui ne présentent pas de symptômes.   |
|    | <b>Dois-je rester chez moi ?</b>   | Oui  | Oui   | Rester chez soi constitue encore la meilleure façon de réduire les risques. Suivez les conseils en matière de prévention lorsque vous sortez.                                     |
|    | <b>Puis-je aller travailler ?</b>  | Non. Travaillez chez vous si votre métier vous le permet et si vous vous sentez suffisamment bien.   | Non. Travaillez chez vous si votre métier vous le permet.   | Suivez les consignes de santé et de sécurité au travail.<br>Travaillez chez vous si vous le pouvez.   |
|  | <b>Puis-je aller à l'extérieur pour me promener, faire des balades à vélo, des randonnées ?</b>                        | Non, pas avant que vous ne soyez rétabli.e. <sup>2</sup>   | Non, pas avant que 14 jours se soient écoulés et qu'aucun symptôme ne soit apparu. <sup>3</sup>   | Oui, mais gardez deux mètres de distance avec les autres, sauf avec les gens avec qui vous vivez. Portez un masque s'il y a du monde.   |
|  | <b>Puis-je sortir afin de faire des courses et afin d'acheter d'autres articles essentiels comme des médicaments ?</b> | Non, pas avant que vous ne soyez rétabli.e. <sup>2</sup>   | Non, pas avant que 14 jours se soient écoulés et qu'aucun symptôme ne soit apparu. <sup>3</sup>   | Oui, mais gardez deux mètres de distance avec les personnes avec qui vous ne vivez pas. Portez un masque en tissu. Lavez-vous souvent les mains et ne vous touchez pas le visage. |
|  | <b>Dois-je rester dans une pièce séparée de mon domicile ?</b>   | Oui, jusqu'à ce que vous soyez rétabli.e. <sup>2</sup>   | Si possible, jusqu'à ce que 14 jours se soient écoulés et qu'aucun symptôme ne soit apparu. <sup>3</sup>  | Non   |
|  | <b>Et si je commence à me sentir mal ?</b>   |  | Commencez à vous isoler et appelez votre prestataire de soins de santé.   | Commencez à vous isoler et appelez votre prestataire de soins de santé.   |

<sup>1</sup> Les voyages indispensables peuvent être effectués afin de se nourrir, se faire soigner, prendre soin d'autrui ou travailler pour des entreprises autorisées à exercer leurs activités.

<sup>2</sup> Le rétablissement est le moment à partir duquel les trois événements suivants se sont produits : 1) Trois jours complets se sont passés sans fièvre et sans prise de médicaments contre la fièvre, 2) les autres symptômes se sont améliorés, et 3) au moins dix jours se sont écoulés depuis l'apparition des symptômes.

Ou, si vous n'avez pas présenté de symptômes lors de votre test, la guérison a lieu après que dix jours se sont écoulés depuis la date de votre test positif sans que vous ayez présenté de symptômes.

<sup>3</sup> **Pour les contacts étroits** : 14 jours depuis le dernier jour où vous avez été en contact étroit avec la personne atteinte de la COVID-19. **Pour les personnes revenant de leur voyage** : 14 jours depuis le dernier jour où vous étiez hors du Vermont (à l'exception de certains comtés du nord-est).

Informations à l'adresse [healthvermont.gov/covid19-travelguide](https://healthvermont.gov/covid19-travelguide).

\*Vous pouvez vous faire tester pendant votre période de quarantaine si vous n'avez jamais eu de symptômes. Appelez votre professionnel de santé pour organiser un dépistage le jour 7 ou après. Restez en quarantaine jusqu'à l'obtention de vos résultats. Si les résultats sont négatifs et que vous ne présentez toujours pas de symptômes, vous pouvez mettre fin à votre quarantaine.

# COVID-19: What is isolation, quarantine and self-observation?

|    |  | Isolation  | Quarantine  | Self-observation   |
|--|--|--|---|--|
|  | <b>For whom?</b>   | People sick with COVID-19 or tested positive for COVID-19 but did not have any symptoms. | People with no symptoms and who <ul style="list-style-type: none"> <li>were in close contact with someone sick with COVID-19, or</li> <li>are returning to Vermont from out of the state (except select counties in the Northeast) for anything other than an essential purpose.<sup>1</sup></li> </ul> | Other Vermonters who don't have symptoms.  |
|    | <b>Do I stay home?</b>   | Yes  | Yes   | Staying home is still the best way to lower your risk. Follow prevention guidance when you go out.                               |
|    | <b>Can I go to work?</b>   | No. Work at home if your job allows it and if you feel well enough.                      | No. Work at home if your job allows it.   | Follow health and safety guidance while at work. Work at home if you can.  |
|  | <b>Can I go outside for walks, bike rides, hikes?</b>                        | No, not until you have recovered. <sup>2</sup>   | No, not until 14 days have passed and no symptoms have appeared. <sup>3</sup>   | Yes, but keep six feet away from others, except people you live with. Wear a mask if it's crowded.                               |
|  | <b>Can I go out for groceries and other essential items like medication?</b> | No, not until you have recovered. <sup>2</sup>   | No, not until 14 days have passed and no symptoms have appeared. <sup>3</sup>   | Yes, but keep six feet away from people you don't live with. Wear a cloth mask. Wash your hands often and don't touch your face. |
|  | <b>Do I stay in a separate room in my home?</b>                              | Yes, until you have recovered. <sup>2</sup>  | If possible, until 14 days have passed, and no symptoms have appeared. <sup>3</sup>   | No   |
|  | <b>What if I start to feel ill?</b>  |  | Start isolation and call your health care provider.   | Start isolation and call your health care provider.  |

<sup>1</sup> Essential travel may include for food, medical care, care of others, or work for businesses that are allowed to operate.

<sup>2</sup> Recovery is when all three have happened: 1) It's been three full days of no fever without the use of fever-reducing medication, and 2) Other symptoms have improved, and 3) At least 10 days have passed since any symptoms appeared.

Or if you didn't have symptoms when you were tested, recovery is when 10 days have passed since the date of your first positive test and you continued to have no symptoms.

<sup>3</sup> **For close contacts:** 14 days since the day you were last in close contact with the person with COVID-19. **For returning travelers:** 14 days since you were last outside of Vermont (excluding select counties in the Northeast). Information at [healthvermont.gov/covid19-travelguide](https://healthvermont.gov/covid19-travelguide).

\*You may get tested during your quarantine period if you never had any symptoms. Call your provider to arrange for testing on or after day 7. Stay in quarantine until you get your results. If the results are negative, and you still don't have any symptoms, you can end your quarantine.